

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

HANDBALL

3. UND 4. KLASSE // NAME:



STUFE 5: STAR

„Rolle“

- 1 Lege Dich auf den Rücken, strecke Deine Hände nach vorne und halte den Ball fest.
- 2 Wirf den Ball hoch.
- 3 Rolle Dich einmal komplett herum, sodass Du wieder auf dem Rücken liegst.
- 4 Fange den Ball wieder auf.
Hinweis: Der Ball darf vor dem Fangen einmal aufhüpfen.

→ Wie viele Rollen mit anschließendem Ballfangen schaffst Du in 30 Sekunden?

Maja:

Ich:

2x geschafft? Du bist ein Star wie Maja Zeides!



STUFE 1: KÖNNER

„Sonnenaufgang“

- 1 Halte den Ball mit beiden Händen vor Deinem Bauch.
- 2 Wirf den Ball über Deinen Kopf nach hinten.
- 3 Fange den Ball mit beiden Händen hinter Deinem Rücken.

→ Wie viele Sonnenaufgänge schaffst Du in 30 Sekunden?

Maja:

Ich:

5x geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



STUFE 2: TALENT

„Sonnenuntergang“

- 1 Halte den Ball mit beiden Händen hinter Deinem Rücken.
- 2 Wirf den Ball über Deinen Kopf (nicht über die Schulter) nach vorne.
- 3 Fange den Ball mit beiden Händen vor Deinem Körper.

→ Wie viele Sonnenuntergänge schaffst Du in 30 Sekunden?

Maja:

Ich:

5x geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER

„Windmühle“

- 1 Du benötigst zwei kleine Bälle (alternativ: zwei Sockenpaare).
- 2 Halte einen Ball mit der rechten Hand und einen Ball mit der linken Hand vor Dir.
- 3 Wirf die Bälle gerade nach oben.
- 4 Überkreuze Deine Arme.
- 5 Fange beide Bälle mit überkreuzten Armen.

→ Wie viele Windmühlen schaffst Du in 30 Sekunden?

Maja:

Ich:

5x geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

„Fontäne“

- 1 Nimm den Ball in Deine linke Hand.
- 2 Wirf den Ball mit der linken Hand hinter Deinem Rücken über Deine rechte Schulter nach vorne.
- 3 Fange den Ball vor Deinem Körper mit der rechten Hand.
- 4 Wirf den Ball abwechselnd mit der rechten und der linken Hand. Fange den Ball jeweils mit der anderen Hand.

→ Wie viele Fontänen schaffst Du in 30 Sekunden?

Maja:

Ich:

3x pro Seite geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!

MACH MIT!



Hi ich bin Maja Zeides und spiele mit der HSG Freiburg in der 2. Handball-Bundesliga. Mehr Infos und mein Video gibt es hier:

www.scfreiburg.com/node/76372
Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Deine Maja Zeides.



Unterstützt von:



In Kooperation mit:



Foto: Antje Matschenz

